

**Л.І. Петрова**, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

**М.В. Русанов**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

**М.М. Черних**, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза активізувала проблему збереження фізичного, психологічного і духовного здоров'я населення нашої країни. Причиною депопуляційних процесів в Україні є не тільки соціально-економічна криза, низький рівень медичної допомоги, а й фізична деградація населення.

Аналіз стану здоров'я населення України та перспектива його виходу з кризового стану свідчать, що однією з найважливіших умов зміцнення здоров'я і профілактики захворювань є здійснення довготривалих та великомасштабних програм залучення широких верств населення до здорового способу життя.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок.

В основі корисного ефекту фізичних вправ лежать викликані заняттями зміни в структурі організму – поліпшуються функціональні можливості всіх систем, а саме: серцево-судинної, дихальної, кровоносної, а також покращується діяльність цих систем, завдяки чому збільшуються резервні можливості організму. І це природно. Формування організму людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувалось у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається у постійному, русі в нерозривному зв'язку з природою, а порушення цього зв'язку часто приводять до негативних наслідків у здоров'ї людини.

Недостатня кількість м'язових рухів детренує, послаблює не тільки м'язи, а і наш мозок. Наше здоров'я, самовдосконалення – це здатність максимально використовувати резерви свого організму, активними фізичними вправами на самого себе, що дозволить провести заходи, щодо профілактики захворювань і зміцненню здоров'я людини, а значить і продовжити активне життя.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей, рухових навичок молоді, є профілактикою дії несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають і як засоби виховання.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Тренована людина легко долає значні фізичні навантаження. Сила та працездатність серцевого м'язу знаходяться у прямій залежності від сили та розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, яке розвиває мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвинутою мускулатурою серцевий м'яз слабкий, що виявляється під час будь-якої фізичної праці.

Необхідно відмітити, що людина дуже часто не помічає індикаторів, які свідчать про неблагополучні зміни в стані здоров'я. Це пов'язано з тим, що мова цих індикаторів частіше за все знаходиться на спеціальному рівні і на рівні відчуттів. А оскільки сучасна людина, як правило, відчуває себе від почуттів (що не завжди можна сказати про жінок), помилково вважає за слабкість, то перші сигнали про неблагополуччя своєчасно фіксуються, що приховує в собі серйозну небезпеку для життя і здоров'я.

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх психічних можливостей, в умовах, що стрімко змінюються, в умовах зміни стереотипів, інформаційному бумі. Нестабільна соціальна і економічна ситуація призводить до того, що 75% населення знаходиться в стані затяжного психоемоційного і соціального стресу, який виснажує адаптивні сили організму, погіршує здоров'я.

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і в той же час захищає від впливу навколишнього середовища, спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я „здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів”.